Practica rugăciunii lui Iisus (Alphonse si Rachel Goetmann)

Tu însă, când te rogi, intră în cămara (inimii) tale… (Matei 6, 6)

Rugăciunea lui Iisus cuprinde tot: cerul şi pământul, pe om şi pe Dumnezeu, este chintesenţa întregii tologii şi a întregii antropologii, este nucleul Bibliei, este Calea iubirii pe care omul şi Dumnezeu se întâlnesc, este locul Legământului prin care şi sângele şi trupul lor se întrepătrund într-o comuniune fără de sfârşit şi de necuprins de mintea omenească … Iar cei care-i ironizau pe părinţii isihaşti numindu-i „buricari" nici nu-şi dădeau seama cât adevăr grăiau pentru că, atunci când se focalizează în centrul său cel mai dinăuntru, în mod paradoxal, omul se părăseşte pe sine pentru a ajunge în „buricul" acestei lumi, Vatra Focului Celui nestins şi de viaţă dătător. Acolo ne cheamă viaţa, în fiecare clipă şi nu doar din când în când. Iată de ce tinde Rugăciunea lui Iisus să devină neîncetată, să cucerească timpul în toată plinătatea lui, adică tot timpul zilei şi chiar timpul nopţii.

Şi dacă e adevărat că numai Rugăciunea are puterea de a trezi şi adânci duhul omului, adică acel ceva care face ca omul să fie un om, mai mult decât trupul şi psihismul său, atunci numai cel ce se roagă este om normal. În felul acesta, rugăciunea nu doar se află deasupra şi înaintea tuturor activităţilor, ci trebuie şi să însoţească permanent orice activitate. „Nimic bun nu se poate face fără Rugăciune", spune Pelerinul rus. Rugăciunea lui Iisus este chiar activitatea practică prin care dobândim Calea, pentru că, spune mai departe Pelerinul, „această Rugăciune este chemarea continuă şi neîntreruptă a Numelui lui Iisus cu buzele, cu inima şi cu mintea, în simţirea Prezenţei Sale, în tot locul, în toată vremea, chiar şi în timpul somnului: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul!"[1].

De o simplitate dusă până la extrem, aflată la îndemâna tuturor, a celui mai sărman cât şi a marelui contemplativ, această Rugăciune îi conduce, şi pe unul şi pe celălalt, la pătrunderea în cele mai adânci taine. Oriunde s-ar afla omul, pe ogor sau în uzină, la birou sau în treburile gospodăreşti, la cumpărături într-un supermarket sau la volanul maşinii, ţintuit în patul suferinţei sau plin de sănătate, Rugăciunea face din el un pelerin către Pământul Făgăduinţei sale, care, mai înainte de toate este propria sa inimă. Nu există profesie sau situaţie care să nu se poată armoniza cu această Rugăciune şi care să nu fie pusă prin ea într-o lumină cu totul nouă.

Omul care a ales ca Rugăciunea lui Iisus să fie Calea Vieţii sale nu mai are alte interese, sau mai bine spus, toate celelalte interese ale vieţii sale nu-şi mai află sensul, consistenţa şi împlinirea decât în Rugăciune. Şi, ca orice om care lucrează la opera vieţii sale, se lasă cu totul absorbit de ea, se închide în Iisus, face din El o adevărată mănăstire şi vede şi trăieşte totul numai în El şi prin El… Acestui om, dacă i-am putea pune, în orice moment al vieţii sale, întrebarea pe care le-a pus-o Mântuitorul primilor Săi ucenici: „Ce căutaţi?"[2], l-am putea auzi răspunzând netulburat, oricare i-ar fi nevoile exterioare: „pe Iisus!". Acest exclusivism absolut, singurul care permite realizarea marilor opere, îl unifică şi totul devine simplu pentru că Iisus este prezent în toate. El este „Adevărul şi Viaţa"[3], El este soluţia tuturor problemelor, împlinirea a toate.

Rugăciunea lăuntrică şi stăruitoare menţine în conştiinţa celui ce se roagă, aflată într-o neîncetată prefacere şi adâncire, conştiinţa unui prezent fără sfârşit. Treptat, dispar din conştiinţă gândurile şi, mai ales, dorinţa multiplicată, acest mare simbol al egoului. Sfântul Nume ne impregnează cu această Prezenţă faţă de care devenim transparenţi, înăuntru şi în afară, aşa cum devine transparentă la lumină hârtia îmbibată cu untdelemn. De aici şi sensul cuvântului grec „eleison" – „miluieşte". Şi, de îndată ce pierdem sentimentul acestei Prezenţe, sentiment care nu e o emoţie, simţim o mare lipsă, totul devine opac iar noi redevenim ca nişte somnambuli. Aceasta însemnă că există un adevărat stil de viaţă în Hristos, o manieră de a fi şi de a înţelege totul în El, de a privi în lumina Lui până şi problemele care par banale sau „profane". Rugăciunea lui Iisus le dă tuturor acestor probleme o dimensiune contemplativă.

La început, după nevoile şi posibilităţile fiecăruia, Rugăciunea poate fi rostită cu buzele, fără oprire, într-un ritm mai mult sau mai puţin rapid, dar care să permită orientarea plină de dragoste a inimii, a minţii şi a atenţiei către Dumnezeu, iar fiecare cuvânt al Rugăciunii să absoarbă întreaga conştiinţă.

În alte momente, în funcţie de circumstanţe sau de oboseala ce se poate face simţită, Rugăciunea poate fi spusă cu lungi intervale de tăcere în timpul cărora se poate gusta pur şi simplu această atmosferă a Prezenţei care nu

ne mai părăseşte nici o clipă. E cam ca zborul unei păsări mari care bate odată di aripi şi apoi se lasă purtată de aerul căruia se încredinţează … Precum pasărea care, dând din aripi, descoperă că sub ea nu este vid, omul descoperă prin Rugăciune Prezenţa care-l aşteaptă şi-l însoţeşte pretutindeni, îl poartă şi îl transportă spre sferele dumnezeieşti care, în acelaşi timp, nu sunt în lume şi totuşi atât de lăuntrice sieşi aici şi acum. Numele lui Iisus este o revelaţie şi lucrează, în noi şi în jurul nostru, ca o permanentă revelaţie. Când orbii din Evanghelie – şi cine dintre noi nu este încă orb – au rostit această Rugăciune, au aflat lumina şi au văzut şi lumea li s-a revelat[4]…

Dar, pentru ca într-o bună zi întregul univers să devină pentru noi lumină, trebuie să începem, după însăşi chemarea Mântuitorului, prin a „coborî în cămara inimii noastre"[5], acolo unde se află scânteia divină şi, în ascuns şi singurătate, s-o lăsăm să ia foc.

Într-o zi, Avva Arsenie, uriaşul isihasmului din primele veacuri, a primit chiar de la Domnul acest cuvânt: „fugi, taci, linişteşte-te!"[6]. Acestea sunt cele trei trepte ale Tăcerii. La începutul urcuşului duhovnicesc este necesară o ruptură care ne desparte de ceea ce este inutil, oferind condiţiile indispensabile re-orientării fiinţei noastre. Această ruptură este, bineînţeles, o necesitate fizică, prin ea ne cufundăm în singurătate şi aceasta taie totul scurt şi radical. Dar acest spaţiu fizic, odată deschis, devine şi o realitate lăuntrică în care mă pot retrage oricând şi oriunde, chiar şi în mijlocul zgomotelor. Se creează astfel o stare sufletească în care nu mai încape nimic şi care nu mai răspunde la provocările lumii. După instalarea în acest loc de singurătate lăuntrică, începe adevărata luptă pentru dobândirea Tăcerii. E o luptă de o viaţă întreagă, o luptă de suprimare a tuturor gândurilor rele, pentru că aici se află „izvorul şi principiul oricărui păcat", cum spune Origen. Fiecare gând care se prezintă minţii este aşadar cercetat: „eşti de partea noastră, sau împotriva noastră?", şi, după caz, este zdrobit sau transfigurat cu Rugăciunea. Fără această aspră asceză nu există nici Rugăciune, nici Tăcere. Este un adevăr mărturisit şi repetat de Sfinţii Părinţi în unanimitate şi pe toate tonurile.

Şi când această tăcere a minţii devine efectivă, apare starea de re-culegere şi coborârea spre preaplinul inimii în care tăcerea devine Tăcere, Tăcerea despre care mărturisea Sfântul Ignatie al Antiohiei[7] că I-a dat naştere lui Iisus Hristos.

Cu această Tăcere se naşte şi Rugăciunea lui Iisus în noi. În linişte veghetoare, omul întreg devine ascultare. Este chiar ceea ce ne învaţă Sfânta Scriptură: „Schema Israel – Ascultă Israele!", adică o atitudine ce conţine deodată toate cele trei caracteristici ale tăcerii: „fugi, taci, linişteşte-te!" într-o continuă înaintare spre tăcerea-feciorelnică şi tăcerea-roditoare. Numai când ajungem cu totul Tăcere ca Domnul, poate Tatăl să nască în noi Cuvântul şi numai când suntem cu totul Tăcere Îl putem auzi spunând: „Acesta este Fiul Meu cel ales, de El să ascultaţi!"[8]. Şi Se va pogorî în cămara inimii noastre aşa cum S-a pogorât în peştera din Bethleem. Dar spaţiul de Tăcere deschis astfel în lume pentru a o re-crea nu ar fi fost posibil fără Tăcerea noastră lăuntrică: Tăcerea din Betlheem a fost mai întâi Tăcerea Mariei, adâncul adâncului celui fără de sfârşit.

Această Tăcere îşi află mai întâi mediul potrivit, locul de îmblânzire, acasă la noi, în laboratorul gospodăriei noastre, cum ne îndeamnă şi Sfântul Ioan Gură de aur spunând: „Să fie casa ta o biserică"! Şi în casă, ca într-un templu, se află o sfântă a sfintelor, „colţul cel frumos" cum spun ortodocşii ruşi, cu una sau mai multe icoane[9], o candelă sau o lumânare, un covoraş pentru rugăciune şi, eventual, o băncuţă sau un scăunel.

Icoanele din „colţul meu frumos" îmi amintesc întotdeauna de legătura minunată dintre rugăciunea personală şi cea liturgică: aceeaşi Viaţă se prăznuieşte şi aici şi acolo. Cea mai însingurată şi de nimeni ştiută Rugăciune a lui Iisus este şi un eveniment liturgic de cel mai înalt nivel, sacramental. Şi flacăra candelei mele e de faţă pentru a-mi aminti cum trebuie să veghez asupra vieţii mele de zi cu zi şi cu ce foc trebuie să mă aprind pentru lume…

Aici voi veni, o dată sau de două ori pe zi, sau de mai multe ori dacă am posibilitatea, dacă şi numai dacă, eu însumi am luat această hotărâre, căci fără hotărâre nu poate exista nimic, nici libertate, nici om, nici sens al vieţii… Nimeni nu poate lua hotărârea în locul meu, şi e o hotărâre care trebuie reluată mereu pentru că numai ea poate fundamenta o existenţă, poate face să se nască omul pentru sine însuşi, îl structurează în adânc dându-i o direcţie, o orientare. Prin această hotărâre totul capătă o motivaţie şi numai prin ea devine posibilă atenţia (trezvia), acest nerv al vieţii isihaste. Hotărârea cuprinde întreaga fiinţă a omului indicându-i în fiecare moment

care sunt priorităţile. Atâta timp cât hotărârea omului de a-L urma pe Hristos nu este completă şi totală şi nu este reînnoită în fiecare zi, acesta nu va avea nici o garanţie că-I va fi credincios sau că nu-L va trăda în privinţa timpului pe care voieşte să I-l ofere în rugăciune şi meditaţie. Căci acolo ne verificăm hotărârea şi autenticitatea angajamentului nostru. Avem dreptul să fim Iuda cel sinucigaş, sau Sfântul Ioan cel care se odihneşte la pieptul lui Iisus, dar alegerea ne aparţine numai nouă şi trebuie să fie conştientă. Exigenţa este totală: pe Această Cale nu se poate face câte un exerciţiu pe ici pe colo, după cum avem chef…, ci e nevoie de o angajare a întregii persoane. Rugăciunea nu se adaugă la restul vieţii noastre, ci face tot acest rest să aducă roade. Dumnezeu nu este ceva ce se poate număra printre altele pentru că: „Cine nu este cu Mine, este împotriva Mea şi cine nu adună cu Mine, risipeşte”.[10]

Acest nou stil de viaţă care face să ţâşnească frumuseţea timpului se naşte în timp. Fiecare e chemat să-şi găsească ritmul său şi să i se supună acestuia cu regularitate. Scopul Rugăciunii lui Iisus fiind să devină permanentă, e de la sine înţeles că nu există limite. Mulţi obişnuiesc să-şi ia o jumătate de oră dimineaţa şi o altă jumătate de oră seara. Pretextul „lipsei de timp” nu e valabil aici: Rugăciunea este mult mai hrănitoare şi regeneratoare decât somnul, iar după studii recente, o jumătate de oră de meditaţie (contemplare) echivalează cu trei ore de somn… Astfel, fără scuze şi fără teamă putem face o fereastră în noapte. Şi dacă vom relua firul Rugăciunii în toţi timpii morţi ai zilei, când ne deplasăm, când suntem la masă, în pauze sau în alte momente în care intelectul e liber, vom constata cu surprindere că sunt multe astfel de momente care, adunate în Rugăciune, devin deosebit de roditoare!

Cei care nu au o activitate intelectuală au privilegiul de a se dărui din plin Rugăciunii în timp ce trupul e ocupat cu activitatea lui.

Această stare de veghe din timpul zilei, din ce în ce mai neîntreruptă, depinde de somnul nostru pentru că, aşa cum bine ştiu monahii care se scoală pentru a se ruga, noaptea aduce un har special. Mirenii de ce s-ar lipsi de acest har? Evanghelia se adresează tuturor şi fiecare e chemat, monah sau mirean, la aceleaşi înălţimi ale sfinţeniei. În vechea Tradiţie creştină, exista o singură spiritualitate, fără nici o deosebire. Marii duhovnici ca Sfântul Nil sau Sfântul Ioan Gură de Aur învăţau că toate nevoinţele monahale se cer şi de la cei din lume: „Scoală-te la miezul nopţii şi laudă pe Domnul tău. În timpul nopţii sufletul e mai curat, mai uşor. Dacă ai copii, trezeşte-i ca să se roage împreună cu tine.”[11]

Astăzi, ritmurile omului nu mai sunt cele din epocile rurale, reglate de soare şi de natura vie înconjurătoare. Astăzi, Rugăciunea ca asceză trebuie asumată în adânc pentru a mântui un om epuizat de tehnică, urbanizare şi beton. Deşi viaţa spirituală are mereu aceleaşi principii, acestea se înscriu într-un alt context. Unei existenţe deja încovoiată sub povara uzurii şi a surmenajului, ar fi de-a dreptul demonic să-i adaugi mortificări şi dolorisme… Or, Rugăciunea lui Iisus îi dă omului contemporan putinţa de a primi toată această întreaga viaţă contemporană ca pe o asceză, de a o transfigura în loc de a o trăi ca pe o mortificare, şi de a aduce în ea eliberarea necesară pentru a întrupa Harul. În acest sens, Rugăciunea ne plasează într-o atitudine de rupere lăuntrică, de rupere de lume în chiar mijlocul ei: angajare şi neangajare, întrupare, dar pentru îndumnezeire. E o prezenţă în această lume, reală până la cele mai mici detalii, dar fără a mai fi sub puterea ei de atracţie care, de fapt, este a prinţului întunericului „de la început ucigător de oameni… şi tatăl minciunii”[12]. În acest întuneric se dă lupta noastră pentru lepădare, luptă care constă mai ales în vigilenţă activă (trezvie), într-o însoţire fără nici un compromis cu această lume. În felul acesta, asceza devine permanentă ca şi rugăciunea, ajungând de altfel să se confunde una cu cealaltă pentru că e vorba de aceeaşi luptă fără nici un răgaz: „Fiţi treji, privegheaţi neîncetat. Potrivnicul vostru, diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită”[13].

Noaptea simbolizează în mod admirabil, pe de o parte întunericul acestei lumi şi, pe de altă parte, starea noastră de somnambuli. Ruperea cu ceea ce ni se pare totuşi normal şi firesc „după viziunea omenească”, ne poate conduce într-un proces de transformare radicală a întregii fiinţe, corp-suflet şi duh, la *metanoia,* o adevărată *răsturnare* care ne deschide lumea Luminii. Nu e vorba aici de o imitare a monahilor şi de a ne ruga jumătate din noapte, ci doar de a cuceri noaptea cu răbdare pentru ca, atunci când va voi, Domnul să ne dăruiască harul de a „dormi, pentru că e o nevoie a firii, în timp ce inima veghează din preaplinul iubirii”[14]. Atunci noaptea devine o stare duhovnicească din ce în ce mai conştientă care contribuie cu putere la transformarea vieţii diurne.

Iată câteva elemente importante care trebuie respectate în această practică:

- Mai întâi, pentru ca somnul să fie corect, trebuie să fim reţinuţi şi cu măsură: a dormi prea mult înseamnă să aduci un afront propriei persoane şi lui Dumnezeu, iar Calea să poarte în ea propria negare.
- Apoi, trebuie să învăţăm să dormim: să nu cernem iarăşi şi iarăşi problemele şi grijile zilei, ci să le încredinţăm cu nădejde în mâinile lui Dumnezeu. Acest lucru presupune şi să ne încredinţăm fizic Lui printr-o destindere profundă a trupului, respirând adânc şi rărind şi lungind din ce în ce mai mult expiraţia, fără nici un efort de voinţă. Odată ajunşi în această stare de totală încredinţare de sine în mâinile lui Dumnezeu, subconştientul se deschide şi putem începe, tot fără vreun amestec din partea voinţei, să spunem Rugăciunea lui Iisus, rar şi ascultând-o cum răsună înăuntru ca o legănare. Adormim cu Rugăciunea care ne pătrunde, ca apa într-un burete, întreaga fiinţă, până în subconştientul[15] fizic şi psihic. După un timp, ajungem să ne trezim în plină noapte şi să auzim în adâncul trupului şi al sufletului Rugăciunea spunându-se de la sine… Somnul devine poros şi transparent. „Subconştientul" investit de har lucrează în mod minunat!
- Dar înainte de a ajunge în acest stadiu şi pentru a-l menţine pe mai departe, e nevoie de o sculare în timpul nopţii, de o străpungere a acestui bloc opac de întuneric. Şi dacă va fi doar o mică spărtură de lumină, va fi îndeajuns pentru ca o za de somn să se deschidă şi de ea să se înlănţuie mai târziu şi altele…Se poate fixa o trezire la trei ore şi să se spună un timp Rugăciunea lui Iisus, apoi, la revenirea în pat, din nou destinderea şi intrarea în procesul adormirii descris mai sus. Astfel, putem parcurge, noapte de noapte, distanţe ameţitoare prin întunericului din noi ca să depunem în el elanul înnoitor al primilor creştini: „Deşteaptă-te, cel ce dormi şi te scoală din morţi şi te va lumina Hristos!"[16] Care este elanul pascal al oricărei vieţi duhovniceşti, trecere de la moarte la Viaţă.
- Şi, în sfârşit, ştiinţa de a te „trezi de dimineaţă" nu numai că a făcut parte dintotdeauna din dictoanele înţelepciunii populare, dar este şi o înţelepciune divină! O zi nouă mi-e dăruită pentru a trăi. Ce fel de viaţă? O primesc pentru a face, ce, cu ea? Orice angajament îşi are originea aici, în intervalul dintre întuneric şi lumină, dintre apus şi răsărit. Faţă de cine, pentru ce? Hotărârea pe care am luat-o, odată pentru totdeauna, de a porni pe Cale, se reînnoieşte aici în fiecare zi, se precizează şi mă repune pe direcţie. Ea îmi orientează ziua întreagă şi fiecare amănunt pe care îl conţine. Şi chiar dacă în momentul în care o trăiesc sunt inconştient, ceea ce contează este intenţia profundă de la pornire, acolo unde se înrădăcinează fapta. Cupa unei flori nu e totdeauna conştient de rădăcinile ei şi totuşi ea primeşte totul de la ele în fiecare moment! Lucrarea inconştientă din timpul nopţii ne va ajuta să primim şi ziua care vine în aceeaşi stare de încredinţare încrezătoare: „ Iată vin, ca să fac voia Ta, Dumnezeule!"[17]. Încă de la trezire, tonalitatea de fond pe care o va dobândi repetarea Rugăciunii lui Iisus, va fi lepădarea totală de sine şi lucrarea harului. Trebuie să ne agăţăm de ea pentru a nu o pierde în timpul miilor de mici gesturi ale dimineţii, de la toaletă până la începerea lucrului, trecând prin micul dejun, călătoria până acolo, etc.

Stânca de neclintit pe care se construieşte întregul edificiu al zilei noastre şi datorită căruia rezistăm, este timpul-forte pe care îl consacrăm exclusiv Rugăciunii, fie dimineaţa, fie seara, sau şi dimineaţa şi seara. Locul acestei întâlniri de dragoste este colţul nostru „cel frumos". Pentru nimic în lume să nu pierdem această întâlnire pentru că acolo, înainte să ajungem noi, Dumnezeu ne aşteaptă şi ne caută ca un mire iubitor: „Scoală, draga mea, şi vino! … Arată-ţi faţa ta! Lasă-mă să-ţi aud glasul![18]".

Cine îşi încredinţează Rugăciunea dispoziţiei de moment, dovedeşte că n-a înţeles încă nimic în credinţa lui despre realismul uluitor al relaţiei dintre Dumnezeu şi om.

Ajuns la locul sfânt şi în timpul Rugăciunii, întreaga mea atitudine este determinată de Prezenţa Lui. Sunt aşteptat, căutat, iubit cu o iubire nebună de El, Cel ce Este deja acolo… Conştiinţa vie a acestei realităţi mă face să mă „cutremur" în faţa Sfinţeniei Sale şi fiecare gest va fi fără nici un cusur: Este ceea ce se cheamă ritual, suită de gesturi de tandreţe şi apropiere reciprocă între doi îndrăgostiţi care-şi fac curte. Dacă, de multe ori, ritualul ni se pare gol, este pentru că îi lipseşte acest conţinut miraculos! Şi totuşi, Liturghia este această minunată realitate şi toată viaţa noastră e chemată să devină la fel.

Şi totul începe, cum am spus, în taina acestei singurătăţi, faţă către faţă… Trupul meu este, în acelaşi timp, templul acestui ritual şi cămară de nuntă a acestei întâlniri. Mă duc la Dumnezeu mai întâi cu trupul meu. El e cuvântul cel mai puternic pe care-L adresez Creatorului şi Mirelui meu, pentru ca această rugăciune trupească să fie strigătul lumii sau cântare a frumuseţii ei: trup-mormânt sau închisoare, cum îl numeau grecii antici,

trupul morţii, cum spune Sântul Pavel, trup distrus de suferinţă sau de măştile păcatului, purtând rănile torturilor din fiecare zi, pradă asasinatelor mai mici sau mai mari, dar şi trup tânăr, frumos şi încă neveştejit, semn al făgăduinţei făcute omului şi încă plin de speranţe…

Să fiu acolo, pur şi simplu, conştient de acest trup cu care mă unesc înainte de a-l oferi lui Dumnezeu pentru comuniunea de Har. Prin Rugăciune, această conştiinţă mă va face să cresc înlăuntrul Trupului lui Hristos unde, numai acolo, voi descifra sensul deplin al cuvântului care este trupul meu. Prin Hristos, întru Care „locuieşte trupeşte, toată deplinătatea dumnezeirii”[19], Cel ce Şi-a asumat toate durerile şi spaimele noastre până la Slava Învierii, Acest Trup de carne înălţat în sânul Sfinte Treimi, în acest Hristos, şi trupul meu devine Cale minunată, Sfântă Taină a Celui ce S-a întrupat în el. Devenit Cale, trupul exprimă, în orice stare ar fi, taina persoanei şi trăieşte Tainele lui Hristos pentru a se naşte la Realitatea dumnezeiască. Dumnezeu a luat trup pentru a trăi experienţa omului, iar omul, tăind plenar viţa în trupul său, va trăi experienţa lui Dumnezeu. Pe această Cale, trupul încetează de a mai fi un străin. Eu nu am un trup cum am un obiect: în măsura în care eu sunt şi trupul meu, mă unesc cu el şi trăiesc în tot adevărul Cuvântul pe care mi-L vesteşte. Trec de la un trup pe care îl posed sau care mă posedă posedându-i şi pe ceilalţi, la un trup de jertfă şi de slujire, un trup liturgic în transfigurare, trup în Trupul lui Hristos, mădular viu al Lui.

Când vin în faţa iconostasului[20] pentru această naştere, trupul meu e greu de conştiinţa acestei lucrări… Şi pentru că trupul este „felul nostru de a fi în lume”, prin el ne facem intrarea şi în Rugăciune şi, astfel, în cel mai realist mod, omul întreg intră în lucrarea rugăciunii. Numai cu preţul acesta obţinem transparenţa. „Fiecare îşi alege maniera de a include trupul în rugăciune, cum îi va conveni mai bine”, spune Sfântul Teofan Zăvorâtul, şi adaugă: „atenţia sufletului depinde şi de poziţia trupului”. Părinţii isihaşti descriu trei poziţii de rugăciune:

1. *Postura Proorocului Ilie*[21]

Poziţia de rugăciune a Sfântului Ilie e descrisă astfel în Biblie: „şi s-a aplecat la pământ până a atins genunchii cu faţa sa”. Sfântul Grigorie Palama recomandă această poziţie începătorilor învăţând că „pe măsură ce vor desăvârşi această poziţie în tipul rugăciunii, vor simţi milostivirea lui Dumnezeu aspra lor… pentru că însuşi Ilie, cel mai desăvârşit dintre cei ce L-au văzut pe Dumnezeu, aplecându-şi capul pe genunchi şi forţându-se să-şi adune mintea înlăuntrul său, a pus capăt unei secete de mai mulţi ani”[22].

Această poziţie, bine cunoscută musulmanilor şi numită de cei ce practică yoga „petală pliată”, poate fi realizată astfel: aşezat, pe sau între călcâie, aplecat în faţă până ce capul se atinge de pământ, cu fruntea sprijinită de genunchi, fără ridicarea coapselor de pe călcâie. Braţele se odihnesc pe pământ, de o parte şi de alta a gambelor, cu palmele deschise spre cer. Trupul e pliat în trei: gambele, peste ele coapsele şi peste coapse, pieptul.

2. *Postura trupului încovoiat*

Aşezat pe călcâie, sau pe o băncuţă (în jur de 20 cm înălţime) pusă peste călcâie, în lipsa ei se poate pune o păturică strânsă, se încovoaie trunchiul într-un semicerc[23] până la atingerea pieptului cu bărbia, „într-o formă de continuitate care imită perfecţiunea unei roţi”[24]. În felul acesta, „nu doar omul din afară se adună în sine însuşi urmând mişcarea lăuntrică pe care o caută cu mintea sa, ci prin forma pe care o dă trupului, trimite către lăuntrul inimii puterea minţii care altfel se varsă în afară…” Într-adevăr, „mintea se întoarce spre sine într-o mişcare circulară, aceasta fiind lucrarea cea mai adecvată fiinţei sale”[25].

Întâlnim această poziţie mai ales în asceza călugărilor isihaşti care caută să stăpânească „puterea fiarei” prin umilirea trupului „aplecat cu încordare şi simţind durere în piept, în umeri şi în grumaz”[26].

Acest fel de asceză, posibil în vremea părinţilor isihaşti, oameni robuşti, întăriţi de contactul intim cu natura şi îndrumaţi îndeaproape de un Părinte duhovnicesc, e mult mai puţin recomandabil omului contemporan, orăşean izolat şi vulnerabil, a cărui coloană vertebral este deja prăpădită de transportul mecanizat… Iar dacă va voi totuşi să folosească această poziţie de rugăciune, să o facă numai după sfatul unui Bătrân, îndrumat de acesta, şi numai pentru scurte momente.

3. *Aşezat pe călcâie sau pe un scăunel*

În genunchi, pe o pătură întinsă, cu degetele mari de la picioare atingându-se uşor, te aşezi între călcâie. Genunchii pot fi uniţi sau depărtaţi. La început, pentru ca poziţia să fie mai puţin dureroasă, se poate pune peste călcâie o pernă sau păturică strânsă, sau „pe un scăunel ca de o palmă", adică înalt de 20 centimetri, pe care îl poţi scurta pe măsură ce înaintezi în experienţă, până ce te poţi aşeza fără greutate pe călcâie (dacă nu suferi de varice, bineînţeles). Taburetul poate fi un cub de lemn sau de muşchi întărit, sau o păturică rulată pe care te poţi aşeza ca pe cal.

Acest fel de aşezare este, fără îndoială, cel mai tradiţional şi poate cel mai potrivit pentru toţi. Cel mai important lucru aici este o bună verticalitate: „Fii ca o coardă de vioară bine acordată, fără alungire sau scurtare, spune Teofan Zăvorâtul, cu trupul drept, umerii coborâţi şi ţinând capul în poziţia lui firească"[27].

Cel mai simplu mod de găsire a poziţiei verticale corecte, adică având centul de greutate în abdomen şi nu în piept sau în umeri (partea voluntară a trupului), este să vă aplecaţi până ajungeţi cu fruntea la pământ, apoi să vă ridicaţi încet, derulând coloana, vertebră după vertebră, pornind de la coccis. Ajunşi la cap, trageţi puţin de colană în sus, şi lăsaţi-o să „se aşeze" singură, fără delăsare în jos, şi fără încordare în sus, „fără lâncezeală dar şi fără încordare prea mare", cum spune Teofan Zăvorâtul. Coloana e dreaptă, dar flexibilă. Bazinul uşor scos în afară, fără o curbură exagerată în dreptul rinichilor.

În această postură, omul este un arbore bine înrădăcinat în pământ. Orice verticală stă pe o bază, pe o fundaţie. Dar această înrădăcinare în pământ depinde cu totul de o bună părăsire, abandonare, a părţii de sus a corpului, sediul egoului: mai întâi, acest lucru înseamnă ca, la începutul fiecărei expiraţii, să se facă o decrispare şi o destindere profundă a coloanei, pornind de la ceafă şi umeri, dar fără o surpare în sine sau gârbovire. Această abandonare de sine în umeri la începutul expiraţiei va fi automat urmată de o mişcare de încredinţare a poverii părţii de jos a trunchiului, astfel încât, la sfârşitul expiraţiei, să fii aşezat, în sensul literal al cuvântului, în bazinul tău care, la rândul său, se dilată, se destinde, se înrădăcinează din ce în ce mai mult. Dacă expiraţia e îndreptată cu blândeţe dar şi cu hotărâre în jos, fără nici un efort, partea de jos a abdomenului se eliberează cu uşurinţă. Prelungind puţin expiraţia după ce a ajuns la capătul parcursului ei firesc, peretele abdomenului va fi uşor întins, ceea ce ne va face să simţim o forţă în regiunea bazinului, mai ales sub ombilic. Întregul trup capătă acum o stabilitate de neclintit, în centrul său real de greutate, şi se poate destinde într-o atitudine de ascultare şi primire.

Experienţa ne va arăta că această aşezare însemnă mult mai mult decât un fel fizic de a sta şi că ea conduce la o adevărată evoluţie a persoanei, şi anume la o profundă transformare. Duhul Rugăciunii se întrupează în materie, omul devine o formă conform chemării sale, Cuvântul devine trup…. Avem aici o atitudine de transparenţă la Nevăzut care-I permite lui Dumnezeu să lucreze, sinergie absolut necesară. Fără să ne înrădăcinăm în umanitatea noastră profundă, inima nu se deschide. Şi dacă aflarea rădăcinilor pământeşti este lucrarea omului, deschiderea inimii este lucrarea lui Dumnezeu.

Sfânta Scriptură ne învaţă din plin despre necesitatea unei înrădăcinări pământeşti pentru ca „Rugăciunea să aducă roade". Unul din textele cele mai minunate pe această temă este Pilda Semănătorului[28] în care Mântuitorul ne oferă o adevărată antropologie a omului în rugăciune şi arată că nu se întâmplă nimic, sau nu mare lucru, cu omul care „nu are pământ mult" şi nici „rădăcină în el"[29]. Ca un adevărat semit, Sfântul Apostol Pavel foloseşte şi el acelaşi limbaj realist şi trupesc în care trupul nu e niciodată exclus din Cale: „fiţi înrădăcinaţi şi întemeiaţi în iubire"[30]. Această conştiinţă prinde cel mai mare contur în aşezarea în tăcere când nimic nu scap atenţiei, mai ales blocajele şi încordările care oferă Rugăciunii un „loc pietros", lăsând-o în afară, departe de „pământul cel bun". Învăţând să luăm „ca punct de sprijin ombilicul", pentru că „legea Dumnezeului meu este în mijlocul pântecului meu", şi să încetinim suflarea şi chiar să o oprim puţin, Părinţii Filocalici[31] nu oferă reţete, ci sunt pur şi simplu oneşti cu lucrarea Întrupării care transformă măruntaiele omului în pântec (mitră) dătător de viaţă[32]. Şi, de vreme ce Însuşi Dumnezeu S-a întrupat în acest pântec, însemnă că e acolo o realitate pe care creştinismul căzut în abstracţii intelectuale trebuie să o redescopere… „Toţi cei care au experimentat această realitate, nu pot decât să râdă de cei care-i contrazic din lipsă de experienţă…, cuvinte goale din rea voinţă"[33]. De altfel, regăsim aceeaşi antropologie biblică, acum ascunsă, în iconografia foarte veche, atât în Răsărit cât şi în Apus. Aproape nimeni nu mai ştie să ne explice despre ce este vorba când Hristos

sau Sfinţii au pântecul umflat sau cercuri concentrice pe abdomen. Ceva despre asta ne spune cineva care au practicat Hara în Japonia[34]: „Criteriul trupesc, simplu şi complet obiectiv, e superior tuturor criteriilor psihologice pentru că nu e supus interpretărilor şi erorilor de interpretare a căror consecinţe reale le descoperim numai pe măsură ce le trăim, şi, de multe ori, prea târziu!”[35].

4. *Alte poziţii*

Pentru cei cărora le este greu să aleagă una din posturile descrise, e cu desăvârşire posibil să se roage aşezat pe un scaun dar fără să se afunde în el. Să se aşeze pe marginea din faţă, cu tălpile lipite de sol, sau, de preferat, cu gleznele încrucişate şi cu genunchii întotdeauna mai jos decât bazinul pentru că altfel centrul vital nu e liber şi procesul de înrădăcinare despre care am vorbit va fi greu de realizat.

Nu e nici o contraindicaţie nici pentru statul în picioare în timpul rugăciunii. Unii sfinţi isihaşti rămâneau în picioare, şi chiar nemişcaţi, ore întregi. Îi putem imita dacă reuşim să realizăm nemişcarea totală, ca în orice altă postură, bine fixaţi pe cele două picioare, fără a ne înţepeni genunchii, cu bazinul, de data aceasta, uşor tras înapoi. Mai departe vom proceda ca şi în postura aşezat.

Când alegem să stăm în picioare, braţele atârnă pe lângă corp; în poziţia aşezat (nu şi în postura Sfântului Ilie) mâinile pot lua mai multe poziţii: fie aşezate pe gambe, cu palmele spre cer, fie sunt lăsate libere pe lângă gambe, cu antebraţul sprijinit de partea de sus a coapselor, sau cu dosul unei mâini sprijinit în palma celeilalte, amândouă mâinile aşezate în poală, formând împreună cu antebraţele o mare cupă, simbol al cupei lăuntrice.

În postura verticală, felul în care ne ţinem capul este foarte important. Dacă e prea aplecat, sau prea dat spre spate, ceafa va întrerupe continuitatea verticalei şi va împiedica coborârea în sine. De altfel, calitatea circulaţiei sângelui în cap e foarte diferită în funcţie de felul în care îl ţinem. E suficient să punem ceafa în prelungirea coloanei vertebrale, să lăsăm puţin bărbia în jos, ceea ce va provoca întinderea vertebrelor cervicale, şi să stabilim un „contact” între partea din spate a vârfului capului şi tavan, sau cer. E important să nu pierdem acest „contact”. Iată dubla polaritate a omului: înrădăcinat atât în cer cât şi în pământ.

În timpul Rugăciunii, ochii se ţin uşor întredeschişi. Ne vom da seama destul de repede că e mai avantajos decât dacă i-am ţine complet închişi: nu ne mai fură somnolenţa şi tind să dispară distragerile de toate felurile şi tendinţa spre reverie. Mai mult, într-o spiritualitate a Întrupării, menţinerea contactului cu lumea exterioară nu se cere suprimat. Creştinul nu trăieşte cu ochii închişi! Aşadar, ochii întredeschişi, pleoapele destinse, privire neutră, asupra unui punct cam la un metru în faţă, fără a fixa ceva anume.

* * *

Oricare ar fi poziţia aleasă, timpul de rugăciune se începe cu o metanie, o înclinare profundă în timpul căreia se invocă Duhul Sfânt: „Nimeni nu poate să zică: Domn este Iisus, decât în Duhul Sfânt.”[36], pentru că El este Învăţătorul nostru lăuntric şi El, numai El, este Cel ce se roagă în noi, noi doar ne unim cu rugăciunea Sa. Fiecare Îl poate chema pe Duhul Sfânt în felul său, simplu, cuvintele prieteneşti şi încrezătoare fiind, fără îndoială, cele mai bune. Dar putem folosi şi una din invocările Sfintei Biserici. Astfel putem spune:

Împărate Ceresc, Mângâietorule, Care pretutindenea eşti şi toate le plineşti, Vistierul bunătăţilor şi Dătătorule de Viaţă, vino şi Te sălăşluieşte întru noi şi ne curăţeşte de toată întinarea şi mântuieşte, Bunule, sufletele noastre!

Această chemare este o adevărată „epicleză” [37] în continuitate cu cea din Sfânta Liturghie. Chemăm Focul Duhului Sfânt peste noi, aşa cum Îl chemăm peste pâinea şi vinul Cinstitelor Daruri, pentru ca, prin Rugăciunea lui Iisus să ne transforme şi pe noi în Trupul şi Sângele lui Hristos. De altfel, vom vedea că această Rugăciune este profund euharistică.

Apoi, e de neapărată trebuinţă să depunem pe Crucea lui Hristos tot ceea ce nu merge în noi şi în jurul nostru: grijile, problemele, poverile noste, de orice fel ar fi ele: „Veniţi la Mine toţi cei osteniţi şi împovăraţi şi Eu vă voi odihni pe voi”[38], altfel e imposibil să ne rugăm pentru că grija e primul nostru vrăjmaş: ea ne poate cuceri

cu totul conştiinţa şi să o facă impermeabilă la Dumnezeu: grijile acestei lumi sunt „spinii" care „înăbuşă" Rugăciunea şi o fac „neroditoare"[39].

Ce paradox: să vrei să te rogi Tatălui Celui Preamilostiv fără să ai încredere în El şi agăţându-te în continuare de problemele tale! Dar ceea ce închide cel mai mult inima omului, este lipsa iertării. E în zadar chiar şi să începem Rugăciunea dacă n-am iertat toate „din toată inima noastră"[40]. Mântuitorul e foarte ferm în această privinţă: „dacă îţi vei aduce darul tău la altar şi acolo îţi vei aduce aminte că fratele tău are ceva împotriva ta, lasă darul tău acolo, înaintea altarului, şi mergi întâi şi împacă-te cu fratele tău"[41]. Acest cuvânt se înscrie în vehemenţa cu care toţi proorocii îi certau pe cei ce-şi aduceau jertfele ca pe nişte „daruri zadarnice", cum spune Isaia: „Ce-Mi foloseşte mulţimea jertfelor voastre?, zice Domnul. M-am săturat de arderile de tot … Nu mai aduceţi daruri zadarnice. Tămâierile Îmi sunt dezgustătoare… urăsc lunile noi şi sărbătorile voastre… Îmi întorc ochii în altă parte… Când înmulţiţi rugăciunile voastre, nu le ascult. Mâinile voastre sunt pline de sânge; spălaţi-vă: curăţiţi-vă! Nu mai faceţi rău înaintea ochilor Mei. Încetaţi odată!"[42]. Cine va mai îndrăzni, auzind acestea, blasfemia de a se ruga oricum?

E nevoie să-i iertăm pe toţi, de aproape şi de departe, care ne-au rănit de-a lungul întregii noastre vieţi, conştient sau inconştient, indiferent de importanţa faptelor de care ne plângem. Să iertăm dar şi să cerem iertare pentru rănile pe care le-am purtat[43]. În faţa lui Dumnezeu, cel mai bun fel de a ierta, este de ai-I cere Domnului să binecuvânteze cutare sau cutare persoană[44]. Înainte de a începe Rugăciunea, ar trebui să fim capabili de a trata pe oricine ca pe cea mai dragă fiinţă de pe pământ şi să iertăm în fiecare zi orice ni s-ar întâmpla. Această libertate lăuntrică este o cale care se adânceşte neîncetat. Ura noastră e atât de ascunsă în adâncurile sufletului încât e mai bine să nu ne legănăm în iluzia că nu mai avem ce ierta. Să începem fiecare zi iertând şi iarăşi şi iarăşi să iertăm. Atunci Rugăciunea ne face să intrăm în însăşi lucrarea mântuirii prin care totul e curăţit de Sângele lui Hristos: „miluieşte-mă pe mine păcătosul!".

Această pregătire pentru Rugăciune ne ia foarte puţin timp, câteva minute în plus. Apoi ne ridicăm din prosternare şi ne aşezăm în poziţia pe care ne-am ales-o pentru că acum, trupul va putea intra şi el în pacea dobândită de suflet. Vom începe prin detensionarea [45] întregului corp: „Înainte de rugăciune, spune Origen, destinde-te şi regăseşte-ţi pacea"[46]. O încordare, în oricare parte a trupului, reprezintă un blocaj pe Calea lăuntrică şi traduce, în fapt, o contorsionare a întregii personalităţi, o crispare a egoului, a poziţiilor dobândite, sau o voinţă de afirmare împotriva tuturor spaimelor şi nesiguranţelor lăuntrice. Dacă trupul este încă încordat, înseamnă că sufletul nu şi-a dobândit pacea cu adevărat. Cea mai mică grijă mă crispează, lipsa de iertare mă închide fizic. Acum trupul îmi permite să-mi citesc adevărul meu lăuntric şi mă va ajuta efectiv să mă încredinţez Rugăciunii.

Cel mai simplu este parcurgem cu atenţia, încet, întregul trup, din cap până în picioare, sau de la picioare până la cap, şi să simţim dinăuntru fiecare parte, să rămânem câte puţin în fiecare parte şi să devenim conştienţi de profunzimea senzaţiei, chiar dacă în acest stadiu conştiinţa noastră nu este încă iluminată de Duhul Sfânt. Trupul devine astfel permeabil faţă de conştiinţă, „rezonează în armonie cu sufletul"[47] şi părţile sale inconştiente sau întunecate devin din ce în ce mai conştiente pentru că „ducem acolo legea conştiinţei inteligente care se luptă cu această împărăţie a întunericului"[48]. Odată terminat parcursul, să ne simţim întregul trup deodată, să ne simţim înăuntru corpului nostru. Fiecare expiraţie va aprofunda destinderea întregii mele fiinţe. Întreaga mea fiinţă respiră, eu sunt respirat, trebuie neapărat să devin conştient de acest lucru, să simt asta…[49].

Ceea ce la început pare a fi doar un exerciţiu de destindere, ne va duce curând la simţirea Prezenţei, la Rugăciune şi mai departe, până la uşile liniştii-isihiei.

Uimitoarele descoperiri ale Părinţilor Pustiei care au ajuns prin tăcerea trupului la „liniştea de neclătinat a inimii" şi la „libertatea totală"[50], au dovedit acest lucru încă de acum două mii de ani. Astăzi, strădaniile neuro-psihologilor ne confirmă şi din perspectiva ştiinţei experienţele lor spirituale: o senzaţie primită în starea ei pură, operează o deconectare imediată a centrilor nervoşi aducând linişte şi în suflet şi în trup. Orice alt moment al trăirilor noastre poate fi disociat de prezenţa psihologică în afară de momentul senzaţiei. Senzaţie este chiar prezenţă psihologică. Omul nu poate să simtă şi să gândească în acelaşi timp. Iată o mare taină ce devine dintr-o dată un mijloc extrem de important pentru noi. Mai mult, atenţia este în proporţie directă cu destinderea. Cu cât

eşti mai crispat, cu atât eşti mai distrat, mai atras în afară… „Senzaţia reglementează şi armonizează funcţiile creierului, spune Doctorul Vittoz, ea stimulează şi regenerează celula nervoasă: puţin câte puţin se instalează un fel de tăcere a creierului, intră în repaus… E o re-creaţie, o cale către libertate”[51].

A nu lucra extraordinarele bogăţii pe care le avem în noi, înseamnă a dispreţui darurile pe care ni le-a făcut Dumnezeu şi a folosi pârghia ascezei într-un punct greşit… Este în acelaşi timp o ironie şi o inconştienţă să-I ceri lui Dumnezeu ceea ce ne-a dat deja! „Înfăţişaţi trupurile voastre ca pe o jertfă fie, sfântă, bine plăcută lui Dumnezeu[52]… Trupul este pentru Domnul, şi Domnul este pentru trup… Au nu ştiţi că trupurile voastre sunt mădularele lui Hristos?... Slăviţi dar, pe Dumnezeu în trupul vostru…!”[53]

* * *

Înainte să înceapă Rugăciunea propriu-zisă, Părinţii mau dau atenţie încă unui aspect: încălzirea inimii. Mintea împrăştiată nu se poate aduna pentru a se uni cu inima dacă atenţia nu este atrasă prin încălzirea acesteia.

Există mai multe feluri de încălzire a inimii. De cele mai multe ori, acest lucru se întâmplă deja când ne cerem iertare pentru că atunci avem „inima zdrobită”[54] de vederea păcatelor noastre şi suntem pătrunşi până la lacrimi de răul pe care-l facem. Acesta e de ajuns: inima e rănită şi conştiinţa se converteşte. „ Să ne înfierbântăm aşadar conştiinţa, spune Sfântul Ioan Gură de aur, să ne întristăm sufletul prin amintirea păcatelor noastre… Întristarea şi strâmtorarea inimii adună mintea împrăştiată pretutindeni şi o face să intre în sine”[55]. Să simţim că suntem nimic şi că existăm în această clipă numai din mila lui Dumnezeu.

Ceea ce ajută mult, este ca înainte de a ne aşeza, să însoţim această pocăinţă lăuntrică prin expresia sa exterioară: metaniile[56]. Acestea pot fi mici: din poziţia aşezat, ne înclinăm profund în faţă şi ne ridicăm, de câte ori dorim, sau mari: în picioare, ne prosternăm cu fruntea la pământ, ne ridicăm şi iarăşi începem. Mişcarea e mai curgătoare dacă îndoim amândoi genunchii în acelaşi timp, sprijinindu-ne cu palmele de podea pentru a coborî şi a ne ridica.

Dacă inima nu ni s-a încălzit încă, va trebui să ne ajutăm de ce ne-a ajutat mai înainte şi care ne-a atins în mod profund, ne-a mişcat sau chiar ne-a zguduit: o anumită icoană, o operă de artă sau un peisaj, un anumit pasaj din Scriptură sau din Părinţi, un Psalm; se poate cânta ceva dintr-o slujbă, sau spune o rugăciune care ne merge drept la inimă, sau, dintr-o carte duhovnicească, o pagină care ne-a zguduit şi la care simţim nevoia să revenim mereu. Mai există şi rugăciunea lecturilor personale! Vieţile Sfinţilor sunt, fără îndoială, un stimulent extraordinar şi n-ar trebui să ne lipsim niciodată de ele pe această Cale pentru că, citirea vieţii Sfântului ne aduce, tainic, în prezenţa lui: îl simţim din ce în ce mai aproape şi-i putem vorbi, îl putem ruga, ne însoţeşte pe cale într-un mod foarte real şi nimeni nu poate să descrie ce ne dăruieşte o asemenea prietenie…

Printre marile mijloace de a ne încălzi inima sunt şi experienţele noastre din trecut, acele momente privilegiate în care, pe neaşteptate, am fost străbătuţi ca de un fulger de lumină, de căldură, de fericire cu totul şi cu totul de nedescris. Cutremurare a întregii fiinţe, ne vom aminti întotdeauna de ziua, ora şi locul în care ni s-a întâmplat acest lucru. Astfel de ceasuri înstelate ne străbat viaţă încă din cea mai fragedă copilărie şi fiecare şi le cunoaşte pe ale sale pentru că l-au marcat pentru totdeauna. Dar, ne e vorba de „amintiri”, ci de un strigăt al Fiinţei înăbuşite în adâncul meu… Inima mi s-a deschis mie însămi pentru o clipă şi am fost scufundat înlăuntrul ei. Trebuie să ne reînnodăm cu aceste experienţe uimitoare, să ne întrupăm în ele, să le lăsăm să-şi retrăiască în noi „calitatea” lor specifică şi să savurăm acest „gust”, această atmosferă proprie inimii, care este dimensiunea noastră ontologică[57], cea în care participăm la Viaţa dumnezeiască.

Aceste experienţe, oricât de numeroase şi variate ar fi, traduc mereu acelaşi lucru şi, această mereu aceeaşi Realitate care ne-a atins, este în adâncul nostru aici şi acum. Este prezentul meu real chiar şi când eu sunt aiurea. Trebuie doar să mă deschid lui[58].

* * *

Apoi, în nemişcarea totală a trupului care a devenit astfel vigilenţă extremă asupra clipei prezente, încep să spun Rugăciunea cu voce tare, lăsând-o să-mi răsune în urechi, mestecând fiecare cuvânt cu o dragoste fierbinte şi

reculegere, rar, lăsându-mă cu totul absorbit de ea: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul(a)”, fără să căutăm vreo emoţie sau vreo trăire sentimentală. Dacă inima e încălzită, ne vom ruga „din toată inima”, cu mintea şi inima unite. După fiecare invocare cu voce tare, să ne lăsăm inspiraţi în mod conştient de Suflarea Dumnezeiască, să devenim cu totul primitori şi receptivi faţă de această „suflare de viaţă” pe care Dumnezeu o insuflă în noi, ca apoi, expirând, să spunem iarăşi: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul(a)”.

După un anumit număr de invocări, fiecare poate simţi lăuntric momentul în care poate spune Rugăciunea în şoaptă, „mestecând” fiecare cuvânt cu buzele, cu gura şi cu tot ce e legat de rostirea cuvântului. Înşiruim invocaţie după invocaţie fără să ne preocupăm de respiraţie.

E nevoie să intrăm în Rugăciune cu hotărârea de nezdruncinat de a da nici o atenţie nici unui gând, fie el bun sau rău. Totul stă în această hotărâre de la început. Dacă începem cu delăsare şi împrăştiere, nu facem decât să-i oferim demonului şansa de a ne atrage în cursa lui. Şi va face totul pentru a ne dis-truge rugăciunea. Aici e cheia: Rugăciunea e o luptă în care ne dăm sângele până la moartea egoului. În spatele împrăştierii gândurilor este diavolul („dia-bolos”: aruncarea în despărţire) şi-l putem alunga prin Rugăciunea neîncetată. „Loveşte-ţi vrăjmaşul cu Numele lui Iisus, spune Sfântul Ioan Sărarul, căci nu e armă mai puternică pe pământ şi în cer ca Numele Lui”. De îndată ce ne lăsăm prinşi de un gând sau de o imagine, de îndată ce ne interesăm şi dialogăm cât de puţin de ele, am şi căzut! De aceea e nevoie să ne închidem mintea, în sensul literal al cuvântului, în cuvintele Rugăciunii şi să o ţinem captivă acolo.

Dacă lupta devine prea grea, e de folos să spunem iarăşi Rugăciunea cu voce tare şi să apelăm cu smerenie la mătănii[59] ca la o concretă readucere a minţii (aminte) la Cuvintele Rugăciunii. Diavolul ne atacă şi Dumnezeu îi îngăduie pentru un şi mai mare folos pentru noi. De îndată ce ne-am încredinţat în mâinile lui Dumnezeu, totul devine har şi suntem conduşi de El. Atunci, important este să trăim deplin tot ceea ce ne dă în fiecare clipă, fie bucurie, fie luptă, fie martiriu. Îţi mulţumesc, Doamne, pentru toate darurile Tale, Tu singur ştii de ce trebuie să trăiesc ceea ce trăiesc acum! Numai această atitudine de răbdare şi încredere şi mai ales de stăruinţă , ne va face să înaintăm pe Cale. Şi să nu ne lăsăm copleşiţi de faptul că putem fi împrăştiaţi în timp ce buzele noastre repetă mecanic Rugăciunea. Sfântul Nichifor Ascetul îi sfătuieşte pe cei care nu au nici un succes: „Repetaţi fără oprire Rugăciune Numelui lui Iisus. La început, atenţia va fi în altă parte, dar încet, încet, mintea îşi va apleca urechea la cuvinte şi atenţia se va fixa asupra lor; apoi, inima va fi pătrunsă şi Rugăciunea va pătrunde singură în altarul ei, fără nici un efort din partea ta.”[60] Într-adevăr, experienţa ne arată că o repetare monotonă uşurează o minte mereu copleşită de analize şi reflecţii; prin lipirea de un singur gând, gândurile cele multe vor fi alungate, atenţia se va unifica şi fiinţa îşi va afla treptat direcţia, orientarea în sensul cel mai autentic al cuvântului.

Şi totuşi, nimic nu ajută mai mult la aflarea acestei atenţii ca un trup cu desăvârşire lipsit de încordare. Poate că la început va fi nevoie să revenim asupra acestui fapt de mai multe ori în timpul Rugăciunii din poziţia aşezat: să ne lăsăm în propriul nostru trup, să ne încredinţăm lui. „orice reuşită se face cu perseverenţă…, Evanghelia precizează: cine va răbda până la sfârşit, acela se va mântui!”[61]. Important e să nu mă privesc prea mult pe mine însumi şi nici la problemele mel, ci să cred în iubirea lui Dumnezeu pentru mine, chiar dacă eu sunt împrăştiat. Altfel, va deveni stăpână iubirea de sine…

Această primă fază, „mecanică”, a Rugăciunii este de o importanţă capitală şi în nici un caz nu trebuie sărit peste ea! „Începutul este jumătatea întregului”, spunea Aristotel[62] şi a porni greşit, însemnă a nu ajunge niciodată… Gura mea şi urechile mele, obişnuite cu atâta pălăvrăgeală, grăire în deşert şi bucate artificiale, se vor impregna de Cuvântul Adevărului, de Unicul Cuvânt, Izvorul tuturor celorlalte cuvinte, şi vor învăţa adevărul de credinţă pentru care au fost zidite. E o articulare lungă şi dificilă, dureroasă ca orice naştere, prin care Cuvântul Îşi silabiseşte făptura şi le face pe toate noi… Aici, în gura mea, cuvintele îşi pierd caracterul abstract şi eu le pot simţi fizic cu buzele, cu limba şi în gâtul meu şi să le pot savura. Vibraţia lor sonoră în corzile mele vocale cuprind şi-mi armonizează întreaga fiinţă la adevărata ei tonalitate. Şi rezonanţa lor în urechile mele mă fac să concep şi eu Cuvântul prin ascultare ca oarecând Maria Fecioara. Pentru ea, totul a început prin auz, spune Fericitul Augustin, şi supunându-se cu totul Cuvântului prin ascultare, a primit în pântecele său ceea ce a conceput mai întâi prin auzire: „Fie mie după cuvântul tău!” şi „Cuvântul S-a făcut trup”[63].

Aşadar, un cuvânt auzit se întrupează în cel care îl ascultă şi i se supune. Cercetările Părintelui Marcel Jousse, ne dovedesc şi ştiinţific faptul că omul, prin firea lui e o fiinţă „mimetică", adică repetă, prin micro-gesturi lăuntrice ale trupului, cuvintele pe care le aude. Vibraţia acestora pătrund în trup şi îl structurează, îl modelează prin „mimare" până în fiinţa sa psihosomatică. Omul aude cuvântul şi îl mănâncă, îl „vocalizează".

Acest fenomen, numit de Jousse[64] „intussusception"[65] este bine cunoscut în societăţile tradiţionale, mai ales la evreii şi palestinienii din vremea Mântuitorului. Din acest motiv se învăţa Tora[66] pe de rost şi tot aşa îi învăţa şi Mântuitorul pe ucenicii Săi[67].

Acest principiu al cuvântului care „se repeta în ecou" a devenit apoi baza liturghiei noastre. Mai întâi trebuia să fii bine aşezat în cateheză şi apoi în întreaga rugăciune. Cuvântul e mâncat, or, cea ce mâncăm ne întreţine viaţa şi ne transformă, pentru că asimilăm ce am mâncat şi „omul devine ceea ce mănâncă"… Şi nu putem da mărturie decât despre ceea ce am devenit noi înşine. „Fiul omului, i-a spus Dumnezeu lui Iezechiel, hrăneşte-ţi pântecele şi-ţi satură lăuntrul tău cu această carte pe care ţi-o dau Eu!"[68].

Rugăciunea lui Iisus adună toată această Carte într-o singură „formulă", un „modul" şlefuit de Părinţii noştri. Pedagogia acestei „formule globale şi orale", deodată „musculară şi sonoră", „unealtă fie de şlefuire", îngăduie „repetarea" înţelesului conţinut de Rugăciune „de către fiecare fibră a compusului uman"[69]. Cuvântul se leagă de conştiinţă şi o urmează până în straturile ei cele mai cele mai profunde pentru a se întrupa acolo printr-o progresiv infuzie.

Această mestecare fizică a Rugăciunii, alternativ cu voce tare şi în şoaptă, poate dura multă vreme. Nu noi hotărâm această durată. Lucrarea care are loc e atât de importantă încât ar fi o adevărată inconştienţă să o scurtăm… Si, într-o zi, ne va fi dat să descoperim, prin lucrarea Harului şi stăruinţa noastră, că Rugăciunea nu mai este „mecanică" şi că a trecut dincolo de buzele noastre. Am intrat în cea de a doua fază, numită „Rugăciunea minţii". Ea se spune acum în mintea noastră, acolo unde a pătruns şi s-a întipărit prin lucrarea din etapa precedentă. Chiar şi călugării rămân mulţi ani în faza vocală, veghind cu smerenie să unească împlinirea Poruncilor lui Hristos cu Rugăciunea în viaţa de zi cu zi. Fără această convertire nu se poate înainta în Rugăciune pentru că numai focul pocăinţei deschide uşile de la o etapă la cealaltă.

În etapa „minţii", chiar dacă mecanismul trupesc nu mai funcţionează la exterior, Rugăciunea rămâne tot „trupească" şi va deveni din ce în ce mai trupească. În minte cuvintele se articulează în mod conştient, răsună în urechile lăuntrice şi pot fi chiar vizualizate, mai ales ca exerciţiu de străpungere, la începutul acestei etape. Putem, de exemplu, cu ochii închişi, să „scriem" în gând, mare şi foarte încet, cuvintele Rugăciunii unul după celălalt. [70] Scriind astfel „Doamne", să simţim mişcările mâinii şi ale braţului scriind o literă după cealaltă, apoi să vedem cuvântul întreg, pur şi simplu privindu-l, fără să reflectăm asupra lui, şi, apoi să-l lăsăm să intre în noi, în trupul nostru, să ne identificăm cu el printr-un fel de contact direct între noi înşine şi cuvânt, văzându-l mai întâi în minte şi apoi în piept.

Să ne facem timp pentru a face acest lucru şi cu celelalte cuvinte: „Iisuse", „Hristoase"… şi, la sfârşit, să privim în acelaşi mod întreaga frază.

„Imaginea vizualizată în organism are o putere profundă asupra celui care face acest lucru", spune Doctorul Lefébure[71]. Dar, încă o dată, ştiinţa nu face decât să cofirme vechile experienţa ale Tradiţiei noastre. Această putere e bine cunoscută prin contemplarea icoanelor şi „din această pricină, Însuşi Hristos îi învăţa pe oameni prin imagini şi parabole: imaginea acţionează profund asupra sufletului uman, asupra facultăţilor lui creatoare sau motrice", precizează sfântul Ioan de Kronstadt: „Se spune, de exemplu, că dacă, în timpul care precede naşterea unui prunc, o mamă priveşte frecvent faţa sau portretul soţului ei preaiubit, copilul va semăna mult cu tatăl său; sau dacă priveşte frecvent faţa unui copil foarte frumos, va da naştere unui copil foarte frumos. Aşadar, dacă un creştin priveşte adesea cu dragoste şi evlavie chipul Domnului Nostru Iisus Hristos, a Preacuratei Sale Maici şi a Sfinţilor Săi, sufletul acestuia va dobândi trăsăturile spirituale ale feţei contemplate cu iubire: blândeţe, smerenie, milostivire, transparenţă… O, cum ne-am schimba şi cum am înainta din înălţime în înălţime dacă am contempla mai mult icoana şi mai ales viaţa Mântuitorului şi a sfinţilor Săi!"[72].

Aşadar, cuvântul văzut dinlăuntru, auzit, simţit, nu mai e acelaşi cuvânt. De altfel, adesea el se aureolează de lumină şi, când ne identificăm cu el, ne aduce bucurie şi pace. Şi ca şi în cazul icoanei, acest proces nu e dificil pentru că întreaga structură a icoanei e făcută ca să pătrundă în cel ce-o priveşte şi să-l inunde cu Lumina cea necreată. Şi pentru aceasta, nu e nevoie de nici o pregătire sau exersare pentru că icoana face parte integrant din viaţa creştinului care trăieşte într-o strânsă familiaritate cu ea.

* * *

Aceste exerciţii pregătitoare nu sunt absolut necesare, nici ele şi nici oricare altele, dar în măsura în care ele exprimă conştiinţa mizeriei noastre şi a umilei noastre căutări de Dumnezeu, pot fi cu adevărat o asceză de transfigurare şi pot deveni, ele însele, o adevărată rugăciune.

În această fază „mentală" a Rugăciunii lui Iisus, putem rămâne aşezaţi în tăcere. Doar minte va repeta invocare, bineînţeles cu aceeaşi evlavie plină de iubire ca mai înainte. În această fază, conştiinţa poate fi atât de absorbită de Rugăciune încât se poate identifica cu ea. În aceste momente, sufletul s-a eliberat de vrăjmaşii săi: mulţimea gândurilor.

Pe măsură ce Rugăciunea noastră se interiorizează, devenim tot mai sensibili la ceea ce e mai lăuntric nouă: suflarea. Ca şi când Rugăciunea ar ajunge să dea un nume prezenţei sale, să ne deschidă tainelor sale arătându-ne că Duhul e Cel ce ne descoperă Numele. Mai mult, respiraţia fiind neîncetată, descoperim că Ziditorul a pus în propria noastră intimitate uimitoarea Cale de a-I merge în întâmpinare. Dintotdeauna a existat această conştiinţă, care era de la sine înţeleasă pentru Părinţi: „Lipeşte-ţi răsuflarea de pomenirea Numelui lui Iisus şi vei cunoaşte folosul liniştirii"[73], învaţă Sfântul Ioan scărarul în secolul şapte: Ne recomandă să ne lipim răsuflarea de Numele lui Iisus. Puţin mai târziu autorii „Centuriilor" reiau acest cuvânt îmbogăţindu-l: „Rugăciunea lui Iisus trebuie să fie respirată neîncetat"[74].

Şi Psalmistul spune: „Gura mea am deschis şi am aflat, că de poruncile Tale am dorit"[75]. Întreaga Biblie se deschide prin acest verset fondator: „Si a suflat Dumnezeu în faţa lui suflare de viaţă şi s-a făcut omul suflet viu"[76]. Această suflare e act creator prin excelenţă şi Hristos cel Înviat îl va relua „facerea din nou" a omului. „suflând asupra lor"[77]. Acest act e amintit şi relua de preot când suflă asupra fiecărui botezat care se naşte la adevărata Viaţă.

Respiraţia e marea mişcare a Vieţii, nu numai a naşterii, ci şi a transformării ei neîncetate în noi. Devenind conştienţi de respiraţie în timpul Rugăciunii care uneşte Cuvântul cu Suflarea, vom face din respiraţie o cale de transparentă la Taină. Ascultarea lăuntrică şi conştientă a respiraţiei non-voluntare conduce puţin câte puţin la liniştirea trupului şi a sufletului, la o deconectare a egoului de toate tensiunile lui. Vom putea astfel experimenta la sfârşitul expiraţiei, momentul tainic al unei Tăceri abisale, stranie la început, dar curând după aceea familiară. Trebuie să gustăm această clipă fugară ce se prelungeşte pe măsură ce i ne încredinţăm. Treptat ni se va dezvălui ca o Prezenţă: este Cineva. Şi, această Tăcere se face Sursa inspiraţie pe care mi-o insuflă acolo, în adâncul meu. Ea se exprimă în mine, mă structurează şi îmi dă formă: e Cuvântul care se face trup în mine, e Fiul care mă face şi pe mine fiu în El. La capătul inspiraţiei, iarăşi Tăcerea din care acum va purcede expiraţia ducând până în cea din urmă celulă şi până în măduva oaselor mele Suflarea-dătătoare-de-viaţă, Puterea creatoare, Pneuma-Duhul.

Astfel, fiecare inspiraţie este receptacolul Suflării dumnezeieşti, o înălţare către Lumina ce luminează conştiinţa prin această taină; Fiecare expiraţie este o coborâre spre adâncul nostru pentru a primi, a ne logodi cu acel „belşug de fiinţă" al asemănării care ne aşteaptă acolo.

În sensul acestui înţeles, Tradiţia ne oferă mai multe posibilităţi de Rugăciune: după pregătirile necesare destinderii şi deschiderii trupului pentru rugăciune, devenim conştienţi de suflul respiraţiei. Să simţim câteva clipe, profund şi cu întreaga fiinţă, că suntem respiraţi. În nici un caz să respirăm noi, în mod voluntar, ci să o lăsăm să curgă, să fie. Inspiraţia, care vine din adâncul abdomenului, este o adevărată vizită: Dumnezeu expiră în mine"suflarea" Lui şi eu o inspir. Primind-o în mod conştient, şi abandonându-mă ei la fiecare expiraţie, mă eliberez în El de orice tensiune.

Pe măsură ce se instalează liniştirea (isihia), expiraţia încetineşte, devine din ce în ce mai lentă şi mai profundă[78]: „ţine-ţi puţin răsuflarea, nu respira prea tare, spune Grigorie Sinaitul. Apoi, spune simplu rugăciunea în felul următor: „Doamne Iisuse Hristoase" inspirând, „Fiul lui Dumnezeu" în tăcerea de la capătul inspiraţiei şi „miluieşte-mă pe mine păcătosul", expirând. Aceasta e o primă posibilitate, cea clasică.

Dacă se dovedeşte prea dificilă, o putem adopta divizând rugăciunea în patru şi spunând: „Doamne Iisuse Hristoase" inspirând, „Fiul lui Dumnezeu" expirând, „miluieşte-mă" inspirând iarăşi şi „pe mine păcătosul" expirând. Persoanele prea angoasate nu pot lăsa să urce nici un cuvânt pe inspiraţie şi nu se simt bine decât spunând Rugăciunea pe expiraţie, divizând-o în funcţie de lungimea acesteia, spunând chiar şi câte un singur cuvânt mai prelungit.

Nimic nu ne opreşte să spunem rugăciunea o singură oară, în una sau cealaltă manieră, apoi să rămânem tăcuţi timp de câteva respiraţii, lăsând-o să răsune în noi. De mai înainte de toţi vecii, tăcerea se odihneşte în acest Numele şi această tăcere se revelează prin puterea Duhului-Suflare. „Logosul iese dintr-un abis de Tăcere, rosteşte un Cuvânt şi se întoarce într-un abis de Tăcere" spune o sentinţă a Părinţilor. Dar când ne cuprinde însăşi Tăcerea, Cuvântul Rugăciunii dispare cu totul, Duhul cel de Foc făcând din noi o torţă vie, pentru că Numele Cuvântului este Lumină. În această ardere se tace…

Acest ritm al respiraţiei „ne-a fost dat de Creatorul nostru pentru a permite vieţii divine să pună stăpânire pe noi până în profunzimea fiinţei noastre şi să ne înfăşoare, să ne pătrundă cu lumină întreaga noastră existenţă[79]".

Pentru că ritmul răsuflării este legat atât de intim de inimă şi de sânge, într-o bună zi Rugăciunea Lui Iisus va putea coborî în inimă şi de acolo, prin pulsaţiile sângelui, în tot trupul nostru. Atunci lucrează Harul, atunci Rugăciunea devine spontană şi se spune sigură în adâncul nostru, curgând de la sine, fără nici un efort voluntar din partea noastră. Aceasta este cea de a reia fază numită „contemplativă".

Inima, şi cu ea întreaga fiinţă, este îmbrăţișată de Harul care singur se îngrijeşte de Rugăciune, revărsând în omul întreg uneori bucurie şi iubire, alteori Lumina Taborică. Acum Sfântul Nume îşi revarsă înspăimântătoarea energie[80], după putinţa omului de a o suporta, ca un foc care arde toate patimile. Alungând astfel demonii care se ascund şi se cuibăresc în inima sa, omul duce o luptă fără seamăn împotriva acestor puteri la care se mai adaugă şi dezlănţuirea „duhurilor răutăţii care sunt în văzduhuri"[81]. Cum spune Părintele Sofronie; „Numărul încercărilor prin care trece ascetul acestei Rugăciuni este indescriptibil… e nevoie fie de o mare experienţă, fie de un îndrumător… de discernământ, duh de smerenie, frică de Dumnezeu şi răbdarea de a îndura toate cele ce ar pute veni: atunci şi numai atunci, devine Rugăciunea o putere care uneşte duhul nostru cu Duhul lui Dumnezeu, făcând, încetul cu încetul, după ani şi ani, parte integrantă din fiinţa noastră, firea însăşi fiind înduhovnicită până în reflexele sale".

Orice Rugăciune, făcută în smerenie, murind sieşi şi încredinţându-se în mâinile Lui Dumnezeu, ajunge la această cuprindere a inimii care mu se află la îndemâna nevoinţelor sau străduinţelor noastre. E posibil ca o dorire voluntaristă să ajungă cu uşurinţă, prin diverse artificii, să-şi fixeze atenţia în inimă… dar nu şi Rugăciunea pentru că ea este darul lui Dumnezeu! Atunci pot să apară tot felul de manifestări pasionale, tulburări cardiace sau nervoase, riscul unui dezechilibru mintal şi, mai ales, riscul de a nu ajunge niciodată în adâncul inimii, la „locul lui Dumnezeu", păzit de heruvimi arzători, ale cărei uşi nimeni nu le poate forţa niciodată…

Nu putem aşadar, să nu spunem că anumite texte din „Filocalie" sau chiar „Pelerinul Rus",sun periculoase pentru cel care le foloseşte ca un amator[82]. Metodele care ne cer să „forţăm mintea să coboare în inimă", să"o închidem acolo" „împingând-o" cu răsuflarea şi de ritmul Rugăciunii pe bătăile inimii, au fost redate în scris foarte târziu şi, în mod special pentru călugării supravegheaţi îndeaproape şi personal de un Bătrân, zi de zi, pas cu pas, şi aşezaţi într-un spaţiu eclezial, sacramental şi ascetic. Nu e vorba de a proscrie aceste metode pentru că ne sunt transmise de sfinţi, ci de a le lua în consideraţie aşa cum o făceau ei, însoţiţi de un îndrumător experimentat, în Biserică, şi nu ca ucenicul vrăjitor. Şi aceasta trebuie să fie limpede. „orice creştin poate să ajungă pe culmile Rugăciunii lui Iisus fără nici o altă tehnică decât cea a iubirii şi ascultării. Aici totul este dispoziţia lăuntrică. Şi Rugăciunea lui Iisus e de ajuns. Ea ne eliberează de toate, în afară de Iisus"[83].

Ceea ce e atât de riscant pentru cel ce se apropie de uşa cerului din adâncul său, fără a fi însoţit de un „înger" care a străbătut deja calea, nu este legat de ceea ce am spus până acum despre trup şi respiraţie, ci faptul de a le transforma în reţete care ar trebui să producă har, faptul de voi să-L forţezi pe Dumnezeu, să ai putere asupra Lui…

Când a luat trup ca să mă întâlnească, Dumnezeu a voit să-i arate altceva! Şi anume continuitatea lăuntrică, conexiunea constitutivă dintre natura umană şi Har. Nu există „natural", pe de o parte, şi „supranatural" pe de altă parte, ci o corespondenţă reală, participare efectivă şi comuniune reciprocă. Prin Întruparea lui Hristos, trupul omenesc a ajuns la plinătatea sa pământească, pentru că a fost creat după structura hristocentrică şi, ca atare, cu „capacitatea" ontologică de a prelungi în el Întruparea. Astfel. „Dumnezeu este prezent în toate, spune Sfântul Dionisie Areopagitul, dar nu toate lucrurile se ţin în prezenţa lui Dumnezeu".

Rugăciunea „inimii", adică a „trupului", ne face să devenim conştienţi de această Prezenţă şi de faptul că suntem prin originea noastră deiformi şi că trupul ni se face cale de „transfigurare a simţurilor" despre care vorbeşte Sfântul Grigorie Palama, până „ajunge la măsura vârstei deplinătăţii lui Hristos"[84]. În aceasta constă, cu adevărat, caracteristica cea mai profundă a ascezei creştine, sensul ei lăuntric şi ceea ce o deosebeşte de orice altă formă de asceză sau exerciţiu. Acest lucru o face să nu fie doar o ideologie sau platonism abstract…

Dacă devenim conştienţi de aceasta, totul se va găsi în orientarea tainică a doririi noastre care, pe toate umplându-le, va face o rugăciune, o faptă locuită de Har, până şi din cel mai mic şi mai intim gest: să-ţi iei scăunelul, să te aşezi corect pe el şi să nu „te laşi niciodată să devii trupesc"[85].În afara acestei viziuni fundamentale, nu poate fi decât cădere într-o „reţetă" sau într-un fel de cultură psiho-fizică pentru eliberarea sinelui de către sine… „Păcatul bate şa uşă"[86] şi niciodată nu suntem cu totul în afara pericolului de a cădea în el, de a voi să ne naştem pentru noi înşine şi de a regăsi, prin cine ştie ce colţ al inconştientului, vechea ambiţie a omului de a fi fără Dumnezeu. Atunci eforturile noastre vor fi cu totul ineficace. Nu putem nimic prin noi înşine. Doar să dăm naştere unui orgoliu monstruos… „Multe căi i se par bune omului, dar la capătul lor încep căile morţii."[87]. Si care călăuză e mai oarbă ca egoul nostru? Numai Biserica, Învăţătoarea Înţelepciunii, ne poate păzi de pasul greşit.

Extras din:

*Prière du Jésus. Prière du Cœur*de Alphonse şi Rachel Goetmann
Ed. Albin Michel, Paris, 1994
Traducere de Monahia Siluana Vlad

1 *Povestirile unui Pelerin rus,* Ed. Du Seuil, p. 2 şi 29.
2 Ioan 1, 38
3 Ioan 14, 6
4 Matei 20, 30-34 şi Luca 18, 38 – 43.
5 Matei 6,6.
6 *Apoftegmele Părinţilor Pustiei,* Ed. Bellefontaine.
7 Epscop, martir şi Părinte al Bisericii din secolul I.
8 Luca 9, 35.
9 O icoană *Deisis* este compusă dintr-o icoană a lui Histos având la dreapta icoana Maicii Sale şi la stânga pe cea a Sfântului Ioan Botezătorul: La acestea se pot adăuga icoanele sfinţilor pe care îi iubim şi icoane cu Îngeri. Este important ca icoanele să fie sfinţite înainte de a le aşeza în casă.
10 Matei 12m 30.s
11 Sfântul Ioan Gură de Aur, *Omilii la Faptele Apostolilor,* 26, 3-4.
12 Ioan 8,44.
13 I Petru 5,8.
14 Sfântul Ioan Scărarul
15 Stare intermediară între inconştient şi conştient.

16 Efeseni 5, 14.
17 Evrei 10, 9 şi Psalm 39, 10 -11.
18 Cânt. 2, (13 -14). E nevoie să cunoşti bine această Carte a Sfintei Scripturi pentru a înţelege această „iubire nebună” a lui Dumnezeu pentru om…
19 Coloseni 2, 9
20 Şi colţul cu icoane de acasă poate fi numit astfel.
21 III Regi 18,42
22 *În apărarea sfinţilor isihaşti*, Louvain, *p. 94.*
23 Cf. *Metoda Rugăciunii Isishaste,* p. 164, et ss (Ed. I. Hasherr, Rome)
24 Sfântul Dionisie Areopagitul, Despre *Numele Divine,* cap. 4
25 Sfântul Grigorie Palama, ibidem, p. 90 şi 84
26 Sfâtul Grigorie Sinaitul, *Mica Filocalie,* Seuil, p. 248 – 249.
27 Citat de Înaltpreasfinţitul Antonie Bloom în *Contemplare şi Asceză,* Studii Caemelite, iunie1949, p. 62.
28 Matei 13, Marcu 4, Luca 8.
29 Marcu 4, 5 şi 17.
30 Efeseni 3, 17
31 Cf. Grigorie Palama, *Ibidem*, p. 88, 96. 90…
32 Cuvântul „milostivire”, des întâlnit în Biblie, vine de la evreiescul *rehem*, care însemnă, miră,măruntaiele iubirii.
33 Sfântul Grigorie Palama, *ibidem,* p. 88.
34 Graf Durkheim, *Le Haa*, *centre terreste de l'homme,* Le Courrier de Livre. Hara însemnă în japoneză, pântec; în Biblie: mitră, rădăcină, adâncimea pământului, fundaţie…
35 Înaltpreasfinţitul Antonie Bloom, *op. Cit. , p. 58.*
36 I Corinteni 12, 3.
37 Chemarea Duhului Sfânt
38 Matei 12, 28. „toată grija cea lumească să o lepădăm” spune Cântarea Liturghiei Ortodoxe la Intrarea cea Mare.
39 Matei 13, 22.
40 Matei 18, 35.
41 Matei 5, 23; Marcu 11, 25.
42 Isaia i 11 – 17.
43 Fără să le iertăm şi să le încredinţăm lui Dumnezeu (N. tr.).
44 Luca 6,28 şi 1 Petru 3, 9.
45 Lepădare a încordării şi nu o relaxarea lipsită de trezvie (N. tr.)
46 Citat de Mgr. Jean Kovalevsky, *Metoda Rugăciunii,* Ed. Presence Ortodoxe, p. 22.
47 Sfântul Grigorie Palama, *Op. Cit.*, p. 346.
48. *Ibidem*, p. 90
49 Alphonse şi Rachel Goettmann; *L'Au-delá au fond de nous-memes – Invitation a la méditation,* de la p. 88 la 95 pentru detalii
50 Cf. Sfântului Ioan Casian, sec IV.
51 Dr. R. Vittoz, *Traitement des psychonevroses.* Ed. Baillière. Vezi şi G. Pégand, fondatorul „Psiho-Integrării”, *Christianisme á coeur ouvert* şi *Dr. P.* Chauchard, *Le cerveau et la méditation,* Ed. Le Courrier du Livre.
52 Romani 12, 1
53 I Corinteni 6, 13 - 20.
54 Psalmul 50, 19
55 Vlachos, *Convorbiri despre Rugăciunea inimii,* Ed. du Seuil, p. 69
56 de la cuvântul grec *metanoia:* convertire, întoarcere spre duh, spre inimă.
57 Când ne raportăm la fiinţă ca fiinţă.
58 Asemenea experienţe sunt relatate ca exemple, de Ionesco, Gabriel Marcel, Graf Durckheim în cartea noastră *Dincolo, în adâncul nostru,* p. 48 - 59.
59 În greceşte : *kampousikini*, în ruseşte *Ciotki*, (în franceză: *le capelet*), mătăniile sunt un şirag de 100 de perle, de noduri din lână sau bile de lemn.
60 Antonie Bloom, *Op. Cit.*, p. 61.

61 Mgr. Jean, *Technique de la Prière,* Ed. Présence Orthodoxe, p. 21.
62 Filozof grec din sec IV înainte de Hristos.
63 Luca 1, 38 şi Ioan 1, 14.
64 M. Jousse: *La manducation del a Parole* et *L'anthropologie du geste,* Ed. Gallimard. Iezuit şi antropolog , sec. XX.
65 Din latină: *intus* - lăuntric şi *suscipere* – a primi.
66 Conţinutul primelor 5 Cărţi ale Bibliei.
67 „Cateheză" vine de la cuvântul grec *catecho*: *a repeta în ecou!* Vezi, pentru liturghie, Maxim Kovalsvsky, *Retrouver la Source oubliée*, Ed. Présence Orthodoxe, p. 165 – 205.
68 Iezechiel 3, 1-3 şi Cf. Apoc. 10, 8-9.
69 M. Jousse, *Op. Cit.*
70 Mgr. Jean, *Techinique…,* p. 74 şi 79.s
71 *La respiration rythmique*, Ed. Courrier du Livre, p. 101.
72 Sfântul Ioan de Kronstadt, *Ma Vie en Christ (Viaţa mea în Hristos*), Ed. Bellefontaine, p. 191.
73 Sfântu Ioan Scărarul, *Scara…,* Ed. Bellefonatine, p. 2, 62.s
74 *Centuries* 2,87.
75 Psalmul 118, 131.
76 Facerea 2, 7.
77 Ioan 20,22.
78 Grigorie Plamas, *Op. Cit.* p. 88.
79 Olivier Clement, *a Prière du Coeur*, Ed. Bellefontaine, p. 60.
80 Evrei 12, 29
81 Efeseni 6,12.
82 Mica Filocalie a Rugăciuni inimii, Ed. Du Seuil. Reci.
83 Un Moine de l?Eglise d
84 Efeseni 4,13.
85 Teofan Zăvorâtul, citat de Mge.A. Bloom, *op. cit*, p. 62
86 Facerea 4,7
87 Pilde 16, 25.